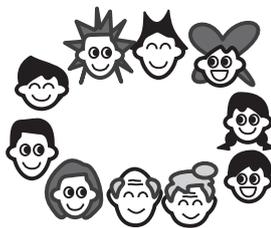


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和4年3月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

要介護の方にとっての食事は、生活の質を左右するものとなります。十分な量の食事と水分が摂れないと、低栄養や脱水といった症状を招いてしまいます。特に高齢者の誤嚥や窒息は、その70%が中等症以上であり注意が必要です。一方で、自由に出かけたり好きな趣味を楽しむことが難しくても、気の合う人との食事は会話を楽しめ、食べ物から季節を感じることもできます。高齢者の食事の時間は、楽しみな時間にもなれば苦痛な時間にもなります。いつまでも楽しい時間とするためには、食事の時の姿勢と安全な食環境が大切です。前号では、食事の時に正しい基本姿勢が取れる椅子とテーブルの選び方についてご紹介しました。今月は、『誤嚥防止の姿勢と食環境』についてお届けします。

■ 誤嚥防止の姿勢

1. 椅子・車椅子の場合のポイント

飲み込む時に頭が後ろにのけぞるような姿勢は誤嚥を起こしやすくなります。頭や背中、座面にクッション等を用いて、前傾姿勢が取りやすくします。

①ひざは90度で足の裏を床に着ける

(車椅子の場合はフットレストを上げて踏み台で調整)

②テーブルに乗せた時に肘は90度位

③椅子に深く座り、上半身は前傾姿勢が取れるように

④顔は少しくつむいた状態で顎を引いた姿勢

2. リクライニング車椅子の場合のポイント

頭や上体が安定しない場合は背中から頭まで支えることのできるリクライニング車椅子を使います。

①ティルト機能がある場合は腰を奥に落とし込む

②背もたれの角度は90度又は45～80度に設定

3. ベッド上の場合のポイント

ベッドの背上げと足上げの機能を使って、両ひざは軽く曲げ、椅子に座ったような姿勢をつくりまします。

①背もたれの角度を45～80度に設定

②姿勢が坐骨で支えられているか手を差し入れて確認

③顎引き姿勢となるように頭の後ろに枕を入れて調整

④身体がずれないように足底にクッションを置く

⑤両肘の下にクッションを置くと上体が安定

4. 円背の方への対応

円背の方が椅子に深く腰かけてしまうと顎が上がって飲み込みにくくなります。少し浅めに座り、背もたれにクッションを入れて座ると顎を引いた姿勢となり、嚥下もしやすくなります。頭が体の延長線上にくるような姿勢が理想です。

■ 安全な食環境と準備

意識がはっきりしているかを確認し、ぼんやりしている時や眠い時の食事は避けます。食前の口腔ケアは、口の中の細菌を減らしたり味覚の改善や唾液の分泌を促しますし、首・口・舌周りの筋肉をほぐす口腔体操は咀嚼から飲み込みまでの動きがスムーズになる効果が期待できます。また食事の時の環境も大切です。注意が散漫になったりすると誤嚥のリスクも高くなりますので、人の出入りの多い場所は避け、テレビを消す等、落ち着いて食事に集中できる環境を作ります。

◆ 楽しみなことの第1位は食事です。誤嚥しにくい姿勢と食環境を整えましょう！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413